

5.025 Polievka gulášová

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg , l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	2,00	2,00	2,20	2,20	2,50	2,50	3,00	3,00
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,20	0,96
zeler	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
kaleráb	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
zemiaky	3,00	2,10	4,00	2,80	5,00	3,50	6,00	4,20
soľ	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
cesnak	0,10	0,08	0,10	0,08	0,12	0,10	0,15	0,12
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa g	12		13		15		18	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, očistený cesnak, červenú papriku, soľ, rascu a dusíme. K polo udusenému mäsu pridáme umytú, očistenú, na hrubo nakrájanú koreňovú zeleninu a podlejeme vodou. Pridáme umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky a spolu dovaríme. Na zvyšku oleja opražíme múku do ružova, rozriedime vodou a vlejeme do polievky. Nakoniec pridáme majorán a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	279	67	4,44	1,9	0,9	7,2	1,3	26,5	0,8	0,137	0,0	0,0	6,2	0,0
B	349	84	5,06	2,4	1,2	9,3	1,7	31,7	1,0	0,15	0,0	0,0	8,1	0,0

										4				
C	441	106	5,87	3,5	1,8	11,5	2,0	37,2	1,2	0,17 2	0,0	0,1	10,1	0,0
D	548	132	7,07	4,6	2,5	14,0	2,4	43,4	1,4	0,19 0	0,1	0,1	12,0	0,0